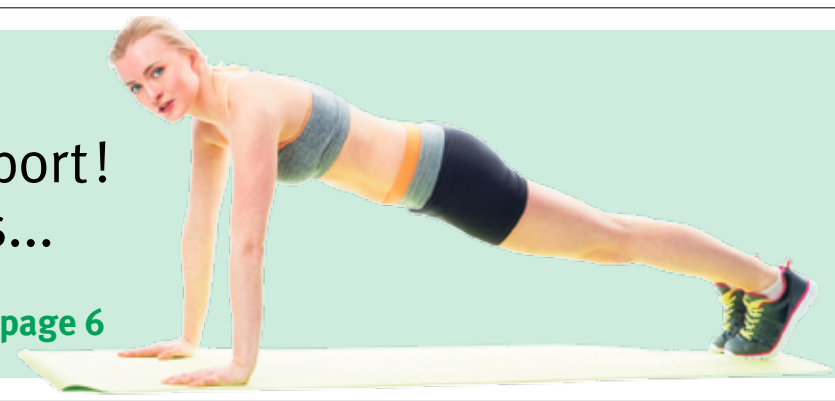
Chute de cheveux : prenez le problème à la racine !

Actualité, page 4

Vive le sport ! Oui mais...



Vie pratique, page 6

A l'assaut des problèmes de peau !

Bien-être, page 11

Objectif Santé

Supplément Santé offert par **Pharmacie Populaire**

Vie pratique

Economiser grâce aux génériques ?

Qu'est-ce qui fait que les génériques restent plus abordables que les médicaments originaux? Qu'en attendre ? **Page 5**

Me soigner

Inflammation : pas si gonflée que ça !

Jusqu'au XX^{ème} siècle, le rapport à la douleur a évolué parallèlement au développement des sociétés. Initialement "châtiment des Dieux", puis "processus naturel" et enfin "signal d'alarme", la douleur n'a longtemps pas pu être prise en charge convenablement, faute de moyens. **Page 7**

Dites non aux nuits blanches !

Si Morphée joue au capricieux et vous dote d'un sommeil de surface, essayez la phytothérapie. **Page 8**

Quiz

Des gélules qui pullulent

Si certaines propriétés des compléments alimentaires demeurent débattues, un usage consciencieux et bien dosé permet effectivement de combler d'éventuelles carences de manière efficace. **Page 9**

Bien-être

Un mal de gencives soigné au naturel

La gingivite est une infection à prendre très au sérieux. Dès les premiers saignements, il faut consulter un spécialiste et adopter des solutions de rinçage antibactériennes. **Page 10**

Je veux de beaux cheveux !

Nos cheveux sont présents tout au long de notre vie, ils subissent pourtant de multiples agressions et méritent qu'on prenne soin d'eux ! Ils peuvent être secs, fourchus, cassants, gras ou encore indomptables : chaque personne a des cheveux différents, les soins capillaires sont donc propres à chacun.

Les soins apportés aux cheveux et à la coiffure existent de longue date, en effet ceux-ci symbolisent la force et la virilité chez les hommes ainsi que la féminité et la séduction chez les femmes. On retrouve ainsi des traditions capillaires dans chaque peuple, par exemple la longueur de cheveux définissait le rang social au Moyen-Âge, alors que pour les tribus indiennes des Etats-Unis elle permettait de faire la distinction de l'appartenance à une tribu. Aujourd'hui la symbolique de la chevelure est différente et permet, entre autre, de s'identifier à un mouvement ou à une mode. Plus que cela, la chevelure fait partie intégrante de notre identité et est une expression de soi. **Page 2-3**

Édito

C'est la rentrée !

La rentrée est toujours un moment d'émotion et de changements importants pour les enfants, les parents… et le reste de la famille.

La rentrée scolaire est particulièrement synonyme de stress pour votre enfant, même s'il apprécie l'école et qu'il va retrouver ses copains.

En réalité, le stress induit par le démarrage d'un nouveau cycle touche, d'une manière ou d'une autre, la majorité de la population.

La première chose est donc de banaliser le stress généré par toutes les questions que votre rejeton se pose soit avant le grand jour de la rentrée scolaire soit avant le début d'un nouveau cycle de vie. Expliquez-lui qu'il est normal de ressentir un peu d'appréhension face à l'inconnu. Mais surtout évitez d'ajouter votre propre stress et vos angoisses. N'oubliez jamais que vous êtes l'adulte, c'est à vous de relativiser, c'est en voyant votre attitude positive que votre enfant pourra s'apaiser et apprendre à contenir son inquiétude.

Par ailleurs, le stress n'est pas mauvais en lui-même : s'il est positivé il est facteur d'évolution, de dynamisme et de curiosité.

Nous vous souhaitons une très bonne rentrée.

La rédaction d'Objectif Santé

VISION STOP TABAC

L'aide au sevrage tabagique de ma pharmacie

Un programme complet pour arrêter de fumer

- Un entretien et des conseils adaptés
- Un accompagnement personnalisé
- Une équipe spécialement formée

Test VISION STOP TABAC 12.- au lieu de 25*.-

jusqu'au 30 septembre 2014

*1 test par personne, valable dans toutes nos pharmacies, sur rendez-vous uniquement

Pharmacie Populaire Ma pharmacie

Le thème du mois

Les poux font aussi leur rentrée !

Touchant principalement les enfants entre quatre et douze ans, les poux rendent souvent la rentrée difficile. En effet, le milieu scolaire est idéal pour eux puisque les enfants sont en contact et s'échangent manteaux et bonnets.

Le problème des poux est un fléau de tous les temps, on sait en effet que les Egyptiens étaient déjà confrontés à des épidémies. Les traitements ont depuis évolué et offrent à l'heure actuelle un large choix aux intéressés.

Pediculus humanus

Il se loge dans le cuir chevelu mais aussi sur notre corps, Pediculus humanus est le parasite communément appelé le pou de l'humain. Lorsque ces parasites infestent notre cuir chevelu (*Pediculus humanus capitis*, pou de tête) ou notre corps (*Pediculus humanus corporis*, pou du corps), on parle de pédiculose. Leur taille varie entre 1mm et 4mm, ils sont capables de se reproduire très rapidement dans les bonnes conditions, puisqu'une femelle peut pondre jusqu'à 10 œufs par jour. Ces œufs, appelés lentes, sont collés à un support : le cheveu pour le pou de tête et une fibre textile par exemple au contact de la peau pour le pou de corps. Après environ une semaine, les lentes éclosent et libèrent une petite larve appelée nymphe. Les poux sont des parasites spécifiques, leur survie hors de leur hôte est de l'ordre de 36h au maximum, c'est pourquoi ils ne le quittent pas volontiers. Les poux sont dits hématophages, c'est-à-dire qu'ils se nourrissent de sang exclusivement, ceci contribue à leur faible espérance de vie hors de leur hôte.

Définition

La pédiculose du cuir chevelu est une maladie fréquente mais reste sans gravité. Bien qu'ils soient présents tout au long de l'année, les poux connaissent des pics endémiques, c'est-à-dire restreints à une zone, lors de début de vie en collectivité, notamment à la rentrée de l'école mais aussi à l'occasion de colonies de vacances.

Le principal signe d'une infestation par les poux est le prurit, c'est-à-dire la démangeaison, bien qu'il soit absent dans la moitié des cas. Celui-ci se situe notamment autour de la nuque et des oreilles, les mêmes zones peuvent être atteintes de lésions ressemblant à de l'eczéma.

Caractéristiques de la pédiculose

La pédiculose du cuir chevelu se caractérise par trois composants : la présence de lentes, la présence de poux et la présence de lésions de la peau. Les lentes vivantes, c'est-à-dire qui n'ont pas encore éclos, sont brunes, ovales, brillantes et sont collées à la base du cheveu. Après l'éclosion, ces œufs prennent une couleur blanche mais restent toujours collés. Les poux vivants sont transparents lorsqu'ils n'ont pas mangé et prennent une couleur grisâtre

La pédiculose du cuir chevelu se caractérise par la présence de lentes de poux et de lésions de la peau.

une fois nourris. Bien qu'ils soient mobiles, et contrairement aux puces, les poux n'ont pas la capacité de sauter. Les lésions de la peau sont rouges, elles sont dues aux piqûres que font les poux lorsqu'ils se nourrissent de sang.

Traitement

Il existe de nombreux traitements pour lutter contre les poux, on distingue cependant les traitements mécaniques des traitements médicamenteux. Les traitements mécaniques visent à éliminer les poux adultes ainsi que les lentes à l'aide de peignes à dents fines, cette méthode est cependant contraignante puisqu'elle implique un brossage quotidien. Les traitements médicamenteux s'appliquent de différentes manières, notamment sous forme de shampoing, de crème de rinçage ou encore d'aérosol, mais agissent de la même manière : ils contiennent des substances qui tuent les poux (insecticides) et des substances tuant les œufs (ovicides). Cependant, ces agents peuvent produire des effets indésirables, notamment des réactions cutanées et certains doivent être évités avant un certain âge. Un traitement par des huiles essentielles est possible, celles-ci ont une action asphyxiante sur les poux, c'est-à-dire qu'elles les empêchent de respirer. Les mesures complémentaires d'un tel traitement consistent notamment à y associer l'enlèvement mécanique des poux et des lentes pour renforcer son efficacité. Dans certains cas où les poux sont résistants à ces traitements, il est envisageable de couper les cheveux très courts ou alors de les raser pour faciliter un nouveau traitement.

Prévention

Il existe certaines mesures de précaution à prendre lorsqu'une personne de votre entourage est atteinte de pédiculose. En ce qui concerne le pou de tête, la dissémination s'effectue par contact entre les cheveux ou avec un objet contaminé, comme par exemple un peigne ou un oreiller. C'est pourquoi les peignes et les brosses devraient êtres déparasités en les faisant tremper 10 minutes au minimum dans une eau de plus de 65°, les habits ayant été en contact avec les poux doivent être lavés à 60°.

Ralph BRINER/Étudiant en médecine

L'info de Pharmacie Populaire

***Pediculus humanus corporis* – Le pou du corps**

Alors que le pou de tête ne transmet pas de maladie lors de ses morsures, le pou de corps est un vecteur de trois bactéries pathogènes : *Rickettsia prowazekii* qui provoque le typhus exanthématique, *Borrelia recurrentis* qui provoque la fièvre récurrente et *Bartonella quintana* responsable de la fièvre des tranchées. *Pediculus humanus* corporis vit principalement dans les textiles, c'est là qu'il pond les lentes.

Les symptômes sont des démangeaisons importantes avec l'apparition d'éruptions maculeuses et papuleuses, c'est-à-dire respectivement de taches et de boutons.

Si l'infestation est chronique, les symptômes peuvent devenir plus variés avec notamment l'apparition de fièvre, maux de tête, douleurs musculaires ou encore une mélanodermie, c'est-à-dire une peau plus foncée. Le traitement se fait par désinfection des habits et textiles contaminés, on peut aussi associer un traitement médicamenteux par voie orale ou locale.

L'info de Pharmacie Populaire

Vos cheveux en voient de toutes les couleurs

Il existe sept couleurs naturelles de cheveux : noir, brun, auburn, châtain, roux, blond et blanc. La couleur de nos cheveux est déterminée par la pigmentation des follicules pileux. Ceux-ci contiennent de la *phéomélanine* ainsi que de l'*eumélanine*, ce sont deux types de mélanine. La première est de couleur jaune à rouge, elle est présente en faible quantité dans tous les types de cheveux et en quantité plus importante dans les cheveux roux. La seconde est responsable de la coloration brune à noire, la couleur dépend ainsi de sa concentration : gris et blond pour les faibles concentrations et noir pour les hautes concentrations.

Notre pigmentation dépend de notre patrimoine génétique, une théorie serait que nous ayons au moins deux paires de gènes contrôlant notre couleur de cheveux. Cette vision est cependant trop simpliste et ne prend pas en compte toutes les nuances possibles.

PARANIX
Elimine poux et lentes
L'offre de Pharmacie Populaire
Paranix -20% sur toute la gamme
EFFICACE en 15 min
TESTÉ CLINIQUEMENT
www.paranix.ch
1. Etouffe les poux et les lentes.
2. Déshydrate les poux et les lentes.
Offre non cumulable avec d'autres avantages, valable jusqu'au 30 septembre 2014, jusqu'à épuisement des stocks.

Quels soins pour nos cheveux ?

Nos cheveux subissent des attaques et des agressions au quotidien : peignes, sèche-cheveux, soleil, sel ou encore pollution. Ces nombreux facteurs altèrent nos fibres capillaires. Celles-ci nécessitent par conséquent des soins réguliers.

Les idées reçues quant aux soins capillaires sont nombreuses, la doctoresse Stefanie Häfele a accepté de répondre à nos questions et fait le point quant à l'entretien de nos cheveux au quotidien.

Pharmacie Populaire : ***Quels sont les soins de base pour avoir des cheveux sains ?***

Dr Häfele : Nous recommandons d'utiliser un shampooing doux, qui soit adapté à la nature des cheveux et de l'associer à un après-shampooing, qui renforcera l'effet du shampooing tout en facilitant le démêlage (on évite ainsi également la casse). Pour un soin renforcé, nous conseillons d'appliquer un masque une fois par semaine au moins, notamment pour les cheveux secs ou abîmés. Vous pouvez laisser poser le masque sous une serviette chaude, voire toute la nuit, puis le rincer soigneusement pour un effet soin maximisé. Il est essentiel de bien rincer les cheveux, si possible à l'eau froide, pour éviter les résidus qui pourraient les alourdir et pour refermer les écailles. Les cheveux n'en paraîtront que plus brillants. Enfin, un séchage doux s'impose : ne pas frotter trop fort vos cheveux et les sécher en mode tiède si vous utilisez un sèche-cheveux. On peut laver ses cheveux tous les jours, surtout s'ils regraissent vite, à condition d'utiliser un shampooing doux, au pH proche de la peau par exemple (vous pouvez alterner avec votre shampooing habituel). Les soins capillaires inadaptés ou trop agressifs peuvent à long terme irriter votre cuir chevelu.

Il existe différents types de cheveux, faut-il utiliser un soin adapté à son type ?

Oui, il est important d'utiliser un shampooing et un soin spécialement conçus pour traiter un problème spécifique, car ils apporteront des actifs ciblés là où le cheveu en a le plus besoin. Ainsi, il convient par exemple d'utiliser un shampooing nourrissant pour soigner les cheveux secs ou un shampooing séborégulateur pour traiter un cuir chevelu gras. Les cheveux colorés aussi ont besoin de soins spécifiques visant à protéger et maintenir l'intensité de la couleur. Bien entendu, on peut combiner plusieurs produits, par exemple associer un shampooing séborégulateur à un après-shampooing pour cheveux colorés !

Les cheveux subissent de multiples agressions au quotidien : sèche-cheveux, fer à lisser ou encore exposition au soleil. Quels sont les risques et comment peut-on les protéger ?

Les cheveux qui subissent de multiples agressions peuvent à long terme se dessécher et perdre de leur substance. Ils paraissent alors mous, ternes. D'où l'importance d'utiliser des soins après-shampooing pour les nourrir et les soigner. Comme la peau du visage, il faut également les protéger des agressions quotidiennes à l'aide d'une crème de jour spéciale pour les cheveux. Tous les matins, on applique une noisette de cette crème sur les longueurs et surtout les pointes. Il existe des formules riches en actifs protecteurs mais à la texture ultra-légère, qui n'alourdit pas le cheveu, comme par exemple la Crème de jour au Dattier du désert de Klorane. Par ailleurs, comme la peau, le cheveu a besoin d'être bien protégé des rayons UV. Ces derniers attaquent la kératine, protéine naturelle qui fait office de bouclier contre toutes les agressions extérieures. Une protection solaire capillaire est donc primordiale pour ne pas attaquer ce capital précieux. Chez Klorane, l'huile sèche de Mangue est le soin idéal : il protège des rayons UV tout en nourrissant le cheveu et sa texture sèche n'est pas alourdissante. Enfin, si l'on est une adepte du sèche-cheveu, du lisseur ou du fer à friser par exemple, il est conseillé de bien protéger le cheveu au préalable avec un produit spécifique. Certaines marques comme René Furterer proposent des Spray Thermo-protecteur jusqu`à 220°C.

Quelle est la place des shampoings secs dans le soin des cheveux ? Sont-ils aussi efficaces que le shampoing traditionnel et peut-on les utiliser au quotidien ?

Les shampooings secs sont avant tout très pratiques lorsque l'on n'a pas le temps de se laver les cheveux ou pas accès à l'eau (pour les personnes alitées ou en camping par exemple). Ils permettent d'éliminer les salissures et le sébum et ainsi d'espacer les shampooings. Ils peuvent ainsi également convenir aux personnes qui ne souhaitent pas faire de shampooing trop régulièrement, par exemple pour éviter d'agresser leur cuir chevelu sensible ou pour conserver l'éclat de leur coloration. Enfin, le shampooing sec est idéal pour apporter volume et gonflant à des cheveux plats ou pour faire tenir un chignon. On peut utiliser un shampooing sec au quotidien, mais ceux-ci ne remplacent pas les shampooings liquides, que nous recommandons d'effectuer au moins une à deux fois par semaine.

Les pellicules, qu'elles soient sèches ou grasses, peuvent être très dérangeantes. Quels sont les facteurs favorisant leur apparition et comment les éliminer ?

Le plus souvent, dans le cas de pellicules grasses, il s'agit de *dermite séborrhéique*, qui provoque également rougeurs et démangeaisons sur le cuir chevelu. Les shampooings traitants peuvent apporter une aide immédiate. Dans les cas aggravés, une thérapie systémique à base d'*isotrétinoïne* peut être nécessaire. Divers facteurs peuvent provoquer l'apparition de pellicules sèches, notamment l'existence d'une *neurodermite*. Il est primordial d'utiliser un shampooing adapté dans les deux cas.

Certaines carences alimentaires peuvent avoir un impact sur le cheveu, desquelles s'agit-il et où peut-on trouver ces substances ?

Dans les pays occidentaux, la chute de cheveux provoquée par des carences alimentaires est très rare. En revanche, en cas de régime alimentaire spécial (végan), d'alcoolisme ou d'anorexie, les carences qui en découlent (Vitamine B, C, Fer, Zink ou cuivre) peuvent conduire à la chute de cheveux ou perturber la croissance des cheveux. En principe, il existe un substitut pour chaque carence. Bien entendu, il existe également des compléments alimentaires spécifiques destinés à renforcer les cheveux et les ongles.

Propos recceuillis pour Pharmacie Populaire par Ralph BRINER/Étudiant en médecine

Madame Dr Stefanie HÄFELE
Directrice Médicale diplômée docteur en pharmacie

Mangue - mangifera indica L.
LABORATOIRES
KLORANE
BOTANIQUE DE PRÉCISION
NOUVEAU
Nourrir intensément les cheveux secs et réveiller leur souplesse
avec le Beurre de Mangue Klorane
1 Laver
2 Nourrir
3 Protéger & sublimer
L'offre de Pharmacie Populaire
Klorane -20% sur toute la gamme
Découvrez le rituel de beauté nourrissant en 3 étapes
- Sans parabènes, sans silicone -
www.klorane-mangue.ch
www.klorane.ch
Offre non cumulable avec d'autres avantages, valable jusqu'au 30 septembre 2014, jusqu'à épuisement des stocks.

Prenez le problème à la racine !

La chute des cheveux est un problème touchant une large population, on estime qu'un quart des hommes entre 25 et 35 ans en sont touchés. Ce chiffre augmente progressivement avec l'âge pour atteindre plus de 50% dès l'âge de 50 ans.

Bien que plus fréquente chez les hommes, la perte des cheveux et la calvitie n'épargnent pas les femmes pour autant. Il existe différentes sortes de perte de cheveux et autant de causes, les traitements sont donc variés et adaptés à la personne.

Qu'est-ce que l'alopécie ?

L'alopécie est le terme médical nommant une chute de cheveux sur une partie ou sur tout le cuir chevelu. Ce terme provient du renard, appelé alopex en grec, qui perd ses poils chaque année. L'être humain possède en moyenne entre 100'000 et 150'000 cheveux, ce nombre dépend notamment de la couleur des cheveux : les cheveux épais, c'est-à-dire noirs et roux, sont moins nombreux, alors que les cheveux clairs qui sont fins sont plus nombreux. La perte des cheveux est normale jusqu'à un certain point, on considère qu'une chute de plus de 100 cheveux par jour durant une période de 2 mois est pathologique.

Le cycle pilaire

Pour mieux comprendre pourquoi nous perdons nos cheveux de manière régulière, il faut tout d'abord comprendre de quelle manière ils poussent : on parle de cycle pilaire. Le cycle débute par la phase anagène qui dure entre 2 et 5 ans et correspond à la croissance du cheveu à partir du follicule pileux. La majorité des cheveux présents sur la tête sont dans cette phase du fait que c'est la plus longue. S'en suit une phase courte de moins d'un mois durant laquelle le cheveu cesse de pousser, il s'agit de la phase catagène. Le cycle termine avec la phase télogène qui est caractérisée par la mort du cheveu et de son expulsion environ 2 à 3 mois plus tard.

L'alopécie androgénique héréditaire ou alopécie commune est la forme la plus courante de perte de cheveux.

Les types d'alopécie

L'alopécie congénitale est la forme la moins courante d'alopécie, elle est due à une absence de racines de cheveux ou à une anomalie du poil. L'alopécie androgénique héréditaire ou alopécie commune est la forme la plus courante de perte de cheveux. Dans ce cas, on observe une diminution progressive et définitive de la qualité et de la quantité des cheveux. Celle-ci peut toucher les deux sexes dès la puberté. Dans ce cas, c'est une sensibilité accrue à la DHT, une forme plus puissante de testostérone, qui en est la cause. Alors que chez les hommes on observe plutôt une perte de cheveux au niveau du front et du sommet, elle est plus diffuse chez la femme. L'alopécie diffuse est en général un symptôme d'un ou plusieurs troubles de l'organisme. La chute des cheveux est plus ou moins régulière et est généralisée sur l'ensemble de la chevelure. L'alopécie circonscrite, appelée aussi alopécie localisée, se distingue par une chute de cheveux sur une zone limitée. Elle résulte d'une inflammation de la racine des cheveux, qui est elle-même due à une réaction auto-immune.

Causes et facteurs

Les facteurs contribuant à la perte de cheveux dépendent du type d'alopécie. Pour le cas de l'alopécie commune, le stress peut contribuer à augmenter la concentration de testostérone et ainsi aggraver la perte des cheveux. L'alopécie diffuse possède beaucoup d'éléments déclencheurs, les plus communs étant un stress intense, une radiothérapie, une chimiothérapie, un accouchement, une infection ou encore un trouble de la fonction thyroïdienne. Comme mentionné ci-dessus, on ne connaît pas la cause réelle de l'alopécie circonscrite, on sait cependant que des facteurs psychologiques entrent en compte.

Et quels traitements ?

La greffe de cheveux apparaît comme le meilleur des traitements pour l'alopécie congénitale étant donné l'absence de follicule pileux. Pour l'alopécie diffuse, il faut identifier l'agent responsable, tel qu'un médicament par exemple, et le supprimer. L'alopécie circonscrite peut être traitée par des traitements anti-inflammatoires ou immunosuppresseurs. Les traitements de l'alopécie commune visent à diminuer la concentration de DHT et ainsi à limiter ses effets sur les follicules pileux. Ce traitement peut être pris par comprimés (finasteride) chez les hommes mais doit être évité chez la femme. Le traitement peut aussi être appliqué localement sur le cuir chevelu sous forme de lotion (minoxidil). Il existe aussi des compléments qui visent à apporter les éléments nécessaires à la pousse du follicule pileux. La biotine par exemple est nécessaire au renouvellement des cheveux, mais aussi des ongles, et peut être pris en cas de carence.

Ralph BRINER/Étudiant en médecine

L'info de Pharmacie Populaire

Les implants capillaires

Lorsque les traitements habituels contre l'alopécie ne fonctionnent pas, il existe encore une dernière arme : la transplantation de cheveux. Celle-ci est apparue au milieu du XIX^{ème} siècle et a évoluée rapidement dès les années 1980.

Cette technique consiste à prélever des cheveux à l'arrière du crâne dans la zone occipitale où les follicules sont denses et programmés pour durer plus longtemps. Ceux-ci sont ensuite greffés au niveau des zones où les cheveux sont manquants. Les follicules sont prélevés par groupes de un à quatre, on les nomme des unités folliculaires. Etant donné les petites quantités de follicules transplantés à la fois, on parle aujourd'hui de micro-transplantation.

Cette intervention se réalise sous anesthésie locale et ne nécessite pas d'hospitalisation. Les cheveux repoussent au site d'implantation dès le 3ème mois, ils sont d'abord fins mais reprennent une taille et un diamètre normal dans les mois suivants, le résultat définitif est visible dès le 8ème mois.

Biotine-Biomed® forte
En cas de troubles de la croissance des cheveux et des ongles
dus à une carence en biotine.
Biotine-Biomed® forte
Biotine-Biomed® forte
BioMed
biotine.ch
1 comprimé 1 x par jour
• Réduit la chute des cheveux
• Améliore la qualité des cheveux et des ongles
• Augmente l'épaisseur des cheveux et des ongles
BioMed®
Veuillez lire la notice d'emballage.
Biomed AG, 8600 Dübendorf
©Biomed AG. All rights reserved.

Cheveux et ongles forts
L'offre de Pharmacie Populaire
Revalid N
-20%
sur toute la gamme
Revalid® N
COMPLEXE
13 substances nutritives précieuses renforcent la croissance naturelle des cheveux et des ongles
Offre non cumulable avec d'autres avantages, valable jusqu'au 30 septembre 2014, jusqu'à épuisement des stocks.
Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés pour remplacer une alimentation équilibrée et variée et un mode de vie sain.
SWISS HAIR TREATMENT
Recommandation d'une cure de 3 mois
Revalid® N
Peut être combiné avec
Revalid® N
VITAL SHAMPOO
pour le soin quotidien des cheveux
Vifor Pharma

Economiser grâce aux génériques ?

Malgré le remboursement prévu pour les Genevois pour cause de surpaiement des primes d'assurance maladie, le spectre de leur augmentation risque de nous gâcher la rentrée. Comment lutter contre cette hausse récurrente ? Seul îlot connu, les génériques peuvent faire office de contrepoids à cette flambée.

Qu'est-ce qui fait que les génériques restent plus abordables que les médicaments originaux ? Qu'en attendre ?

Le générique est cette imitation sympathique du principe actif d'un médicament original. Quand celui-ci voit son brevet échu, il tombe dans le domaine public et une variante peut alors être proposée. En général, il faut de la patience – en moyenne 20 ans – pour bénéficier de la version dupliquée. Le premier générique suisse date de 1948. A cette époque déjà, un pharmacien souhaite fabriquer des alternatives moins chères des remèdes existants sans rien rogner à la qualité. Les génériques sont nés. Depuis, on assiste à une sorte d'explosion de leur fabrication. En Suisse, plus de 100 génériques sont disponibles sur le marché pharmaceutique avec ordonnance et, ce, dans la quasi-totalité des troubles médicaux.

Deuxième vie plus abordable

Le générique assure une deuxième vie plus abordable à un médicament qui a fait ses preuves. Cette copie coûte en moyenne 25 à 30% de moins que la version originale. On croit souvent qu'elle est moins efficace parce que moins chère. Dans la réalité, le générique doit avoir ce qui s'appelle une bioéquivalence. Cette condition scientifique vient attester que le principe actif et l'effet recherché sont pareils à ceux du médicament premier. Le générique ne peut donc pas se contenter d'être juste lui. Il doit comme n'importe quel médicament montrer patte blanche et se soumettre à une batterie de tests avant de passer la rampe de l'homologation.

En moyenne, un générique coûte 25 à 30% moins cher que le médicament original.

Générique et avantages

Comment expliquer le prix compétitif des génériques ? Si ces comprimés, pastilles, suppositoires et autres pilules restent meilleur marché, c'est surtout que les coûts pharaoniques des lancements et implémentations des médicaments, des études et autres recherches y sont exempts. Le retour sur investissement s'est déjà fait pendant l'exercice de la commercialisation du médicament original. Plus besoin pour les fabricants de répercuter ces coûts une deuxième fois. Par ailleurs, sont reproduits seulement les médicaments dont les principes actifs sont connus et plébiscités depuis de nombreuses années. Le risque du flop commercial pour le générique est ainsi évité.

Economies palpables

Par an et rien qu'en Suisse, les génériques contribueraient à des économies directes ou indirectes – en induisant une concurrence avec les grands groupes pharmaceutiques – de l'ordre de plus de 1 milliard de francs. Ces économies ne sont pas une quantité négligeable, et plutôt bienvenues dans un système de soins toujours plus lourd et onéreux. En dépit de cette perspective prometteuse, le générique en Suisse n'a pas véritablement tiré son épingle du jeu. Ses parts de marché ne représentent qu'un mince 17%, une part bien inférieure à celles des autres pays européens. Il faut dire que chez nos voisins, les Etats et les caisses-maladie l'imposent le plus souvent. Alors qu'ici, il reste connoté à un choix librement consenti par le patient, même si de nombreux pharmaciens et médecins ont pris l'habitude de le proposer.

Même si de nombreux pharmaciens et médecins ont pris l'habitude de proposer les génériques, c'est le patient qui choisit en définitive.

Au Danemark, par exemple, l'Etat se charge d'appels d'offre toutes les deux semaines pour commander des génériques. Dans ce cas, seul le prix compte et il n'est pas rare que le médicament arrive chez les patients dans un sachet plastique et sans notice d'utilisation, ce qui n'est pas appréciable non plus. En Suisse, le générique doit encore séduire alors qu'il répond à des contraintes importantes. Ainsi, il doit reproduire scrupuleusement toute la gamme des dosages et quantités du médicament original, sans en exclure la moins rentable. Seule digression autorisée, celle de rendre le comprimé sécable, là où son prédécesseur n'y a même pas songé.

Pas si simple de changer

Même pour des motifs louables d'économie, ce n'est quand même pas si simple de passer de l'original à l'imitation. Il peut y avoir de la résistance naturelle au changement. On craint de perdre le fameux principe actif en route, de se faire soigner au rabais en quelque sorte. L'un des impératifs pour que tout cela marche est qu'il faut être convaincu par l'efficacité du générique. Le médicament possède toujours un effet placébo qui fait qu'il est inutile d'insister si l'on n'y croit pas soi-même. Dans des cas de prises au long cours où l'habitude du médicament s'est greffée, il est aussi difficile de passer de l'original au générique par simple claquement de doigt. Enfin, des génériques existent aussi pour des médicaments sans ordonnance, ce qu'on a trop tendance à oublier. Il faut donc demander ou se faire conseiller auprès de son pharmacien.

Fabienne WALDBURGER /Contenu & Cie

cr basel
Aussi bien, mais bien moins cher.
Demandez des génériques Mepha à votre médecin ou à votre pharmacien.
mepha
www.mepha.ch

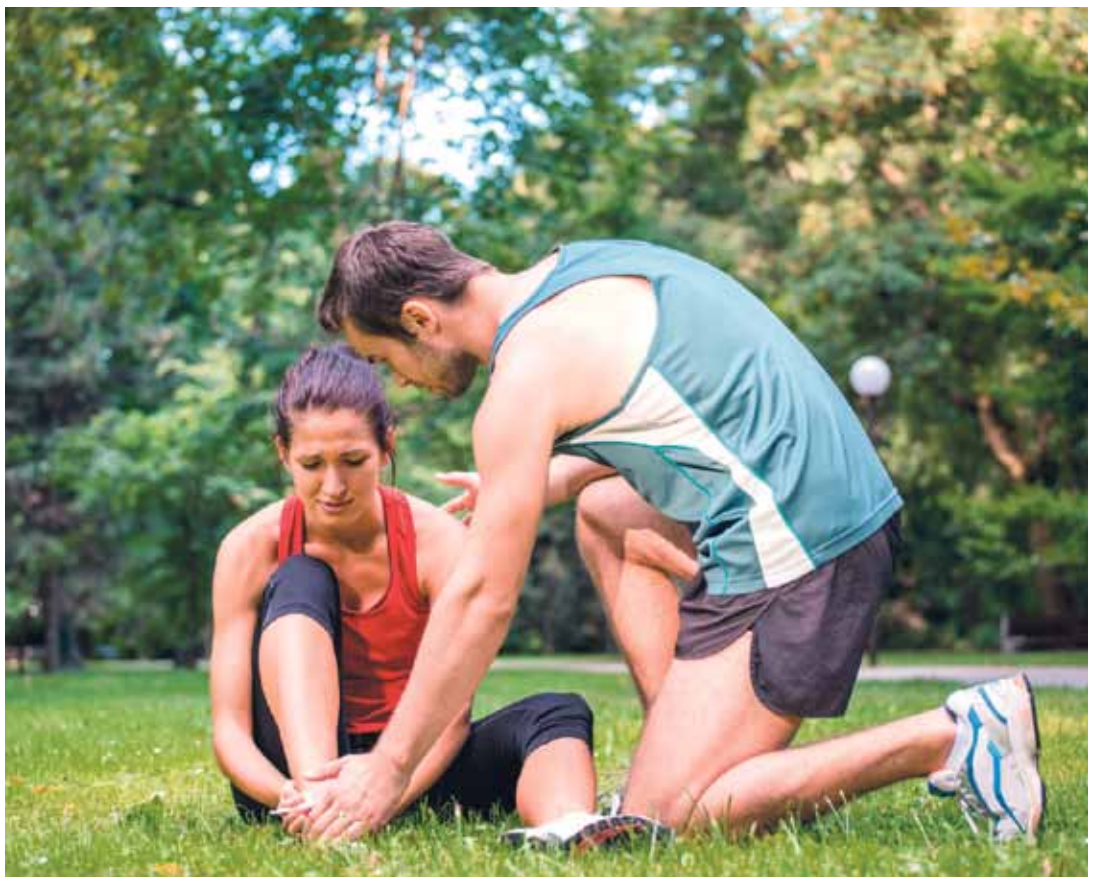
Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha

Vive le sport ! Oui, mais...

L'être humain a été conçu pour le mouvement. Les hommes des cavernes passaient le plus clair de leur temps à chasser, à se battre ou à fuir leurs prédateurs. Une musculature bien développée et des articulations en bon état représentaient leur meilleure assurance-vie.

Il n'y a pas de médaille sans revers, et toute activité physique comporte un risque... largement compensé par ses bénéfices.



L'appareil locomoteur :
C'est une mécanique bien huilée que Dame Nature a mise au point. Une charpente constituée de centaines d'os, conférant stabilité et rigidité au corps ; des ligaments pour relier les os entre eux ; des tendons qui connectent les os aux muscles ; et des articulations sophistiquées capables de supporter flexions, extensions, torsions, amortissements. Ces structures allient une souplesse et une robustesse étonnantes, mais leur résistance n'est pas illimitée.

Actif ou sportif ?
On le sait : l'évolution de notre mode de vie favorise une sédentarité inadaptée aux besoins de notre organisme. L'OMS classe même cette problématique dans les 10 premières causes de mortalité au monde. Car l'absence d'activité physique augmente massivement non seulement les risques de maladies cardio-vasculaires, de diabète ou d'obésité, mais favorise également les troubles psychiques tels que dépression ou anxiété. La bonne nouvelle, c'est que 30 minutes d'activité modérée par jour suffisent à procurer un bénéfice considérable en terme de santé. Marchez un peu plus vite que d'habitude, prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur, circulez à vélo, et vous voilà classés dans la catégorie des personnes actives, avec tous les effets positifs qui vont avec !

30 minutes d'activité physique quotidienne et vous voilà classé dans la catégorie des actifs !

L'étape suivante consiste à pratiquer une activité sportive régulière. Elle n'est pas obligatoire, même si elle est éminemment recommandable, tant les vertus du sport sont multiples. Il s'agit néanmoins de choisir un sport adapté à sa situation personnelle (âge, niveau d'entraînement, problèmes de santé préexistants, etc.), et de le pratiquer avec des connaissances et du matériel appropriés.

Les principaux types de blessures sportives :
Si les mesures de précautions réduisent ostensiblement les probabilités d'accident, elles ne les éliminent hélas pas totalement. On distingue deux catégories de lésions dues au sport :

D'une part, les **lésions "de surcharge"**, qui surviennent lorsque l'organisme ne parvient plus à régénérer les structures endommagées par des contraintes répétées, intenses, et/ou déséquilibrées. Le "tennis elbow" en est un exemple typique : cette inflammation douloureuse apparaît progressivement et sans incident précis.

Les **lésions aiguës** forment l'autre catégorie de blessures sportives. Elles résultent d'un événement clairement identifiable, accompagné d'une douleur simultanée. Ce sont les plus spectaculaires, celles auxquelles on pense immédiatement lorsqu'on évoque les risques liés au sport :

Entorses : il s'agit de déchirures des ligaments d'une articulation (cheville, genou, poignet) consécutives à un mouvement brutal incontrôlé. Lorsque l'entorse est légère et n'implique qu'un étirement des ligaments, on parle de "foulure".

Luxations : plus rares mais avec les mêmes causes que l'entorse, c'est l'articulation elle-même qui se déboite. Elle sont extrêmement douloureuses.

Fractures : rupture d'un os, suite à un choc ou une torsion

Elongation et claquage musculaire : quand les fibres musculaires sont sollicitées au delà de leur capacité physiologique (démarrage brusque, fatigue, matériel inadapté), elles s'étirent puis se déchirent partiellement, voire complètement.

Savoir réagir en cas de pépin
Un accident sportif est avant tout un accident comme un autre et les règles de base des premiers secours doivent être appliquées. À ce sujet, si vos connaissances ne sont plus de première fraîcheur, n'hésitez pas à les actualiser dans le cadre d'un cours de samaritains.

Même si chaque situation est particulière, la prise en charge immédiate de nombreuses blessures sportives peut se faire selon le protocole **GREC** :
Glace : refroidir la zone touchée permet de réduire l'épanchement sanguin, l'oedème, l'inflammation et la douleur. L'utilisation de sachets réfrigérants est idéale, sinon des glaçons (mais jamais en contact direct avec la peau, ni sur une plaie ouverte). On trouve aussi en pharmacie des bandages réfrigérants très pratiques, prêts à l'emploi.
Repos : cela peut sembler évident, mais le blessé doit bouger le moins possible.
Élévation : la partie touchée doit être placée dans une position confortable, située au dessus du niveau du cœur pour favoriser le retour veineux.
Compression : un bandage complétera efficacement les soins en immobilisant la structure lésée et en la comprimant, minimisant ainsi le développement de l'inflammation.

Après les soins d'urgence, des examens médicaux complémentaires sont recommandés pour un diagnostic précis.

Denis KÖSTENBAUM /Pharmacie Populaire

Le conseil de Pharmacie Populaire

Prévention des accidents sportifs :

Il peut sembler paradoxal de promouvoir les activités sportives, alors que les statistiques du *Bureau de Prévention des Accidents* (www.bpa.ch) ont recensé en 2013 en Suisse 315'000 accidents liés à la pratique d'un sport ! Relativisons néanmoins ce chiffre puisque plus de 90% de ces cas étaient légers et n'ont pas nécessité d'hospitalisation. Rappelons aussi que nombre d'entre eux auraient pu être évités si les quelques règles simples suivantes avaient été respectées :

- Exercer une activité adaptée à ses capacités, ne jamais se surestimer.
- S'échauffer soigneusement avant toute activité sportive.
- Utiliser un équipement approprié, ainsi que les protections correspondantes (casque, protège-tibia, etc.).
- S'hydrater convenablement. Un ligament, par exemple, peut être comparé à un élastique : plus il est "sec", plus il est cassant.
- Se nourrir de façon équilibrée, avant, pendant et après l'effort.

Et finalement, n'oublions pas que malgré les apparences, l'immobilité est beaucoup plus "dangereuse" pour la santé que le mouvement !

Inflammation : pas si gonflée que ça !

Jusqu'au XX^{ème} siècle, le rapport à la douleur a évolué parallèlement au développement des sociétés. Initialement "châtiment des Dieux", puis "processus naturel" et enfin "signal d'alarme", la douleur n'a longtemps pas pu être prise en charge convenablement, faute de moyens.

« Il faut apprendre à être sage à l'école de la douleur » se résignait le philosophe grec Epicure.

Des druides aux pharmacologues

Si la médecine existe depuis les temps les plus anciens, elle a longtemps dû se contenter d'extraits d'opium, d'écorce de saule ou d'alcool pour gérer la souffrance de ses patients /cobayes. Pendant des millénaires, la douleur fut donc une composante incontournable du

Nous vivons une époque privilégiée en matière de traitement de la douleur et des inflammations

quotidien. Un bon chirurgien du Moyen-Âge devait avant tout savoir "comment rester sourd aux cris de ses patients"... Peu de progrès ensuite, jusqu'à ce qu'un pharmacien du début du 19ème siècle découvre la morphine, puis qu'un de ses confrère chimiste synthétise l'acide acétylsalicylique en 1853. Cette molécule, fabriquée et commercialisée à grande échelle dès 1899 par les laboratoires *Bayer* sous le nom d'*Aspirine*, peut être considérée comme le 1er anti-inflammatoire classique. L'arsenal thérapeutique demeure néanmoins limité, en particulier lorsqu'il s'agit de traiter des inflammations d'une certaine gravité. Ce n'est qu'après la seconde guerre mondiale que la société de produits chimiques *Geigy* parvient à développer un puissant anti-rhumatismal, la *phénylbutazone* (Butazolidine^{R}). Puis dans les années 1960 est synthétisée la molécule d'ibuprofène. Et en 1973, les laboratoires *Ciba-Geigy*, nés de l'association entre la *Chemische Industrie BAsel* et *Geigy*, lancent leur anti-inflammatoire vedette, le *diclofénac* (Voltarène^{R}). Le corps médical dispose enfin de solutions efficaces contre la douleur et les inflammations.

Au fait, à quoi ça sert une inflammation ?

La réaction inflammatoire n'est pas une maladie. Au contraire, c'est la meilleure manière qu'ait trouvé l'organisme pour répondre à une agression, si celle-ci occasionne des lésions aux tissus ou aux cellules. Il n'est pas toujours possible de déterminer l'origine exacte d'une inflammation, mais parmi les causes les plus fréquentes, on trouve :

- une infection par un micro-organisme : parasite, virus, bactérie
- un traumatisme physique : coup, chaleur, corps étranger, coupure
- diverses autres origines : agent chimique, allergie

Suite à l'agression, donc, le tissu concerné va libérer des substances (histamine, prostaglandines) qui vont provoquer la réaction inflammatoire et ses quatre symptômes classiques : rougeur-chaleur-douleur-gonflement.

Ces manifestations caractéristiques sont dues à une dilatation des vaisseaux, qui amènent sur le lieu de la lésion une quantité importante de sang et de liquide contenant des cellules spécialisées. Certaines de ces cellules sont les "soldats" du système immunitaire et vont s'employer à éliminer les microbes

L'inflammation est un processus de réparation utile à la guérison

indésirables. D'autres ont un rôle de cicatrisation visant à régénérer les tissus lésés. On constate ainsi que l'inflammation est un processus de défense et de réparation bénéfique pour le corps, et l'on serait en droit de se demander pourquoi il faut la combattre avec des anti-inflammatoires.

Usage à bon escient des anti-inflammatoires

L'inflammation est un ingénieux système de réparation des agressions, qui remplit très bien son rôle lorsque les dégâts sont limités ou que le microbe n'est pas trop agressif. Dans ces cas, il n'y a évidement pas de nécessité à la combattre, au contraire.

Mais dans de nombreuses autres situations, la réaction inflammatoire présente plus d'inconvénients que d'avantages :

- Elle est douloureuse : l'inflammation et l'accumulation de liquide dans les tissus compriment les terminaisons nerveuses. Le traitement de la douleur est la principale raison de prescription des anti-inflammatoires
- La réaction est trop intense : par exemple, l'articulation touchée est tellement gonflée que tout examen clinique est impossible.
- L'inflammation devient chronique : s'ils sont activés trop régulièrement ou pendant trop longtemps, les processus inflammatoires se retournent contre nous. De mécanisme de défense, l'inflammation se transforme en agression chronique de l'organisme.

Denis KÖSTENBAUM /Pharmacie Populaire

L'info de Pharmacie Populaire

Passer à travers la peau pour soulager la douleur

On trouve en pharmacie de nombreuses formules d'anti-inflammatoires à appliquer localement. Pommades, gels, sprays, patchs imprégnés, comment agissent ces préparations ?

Tout d'abord, le principe actif doit être suffisamment petit – chimiquement parlant – pour franchir les diverses couches de la barrière cutanée. Pour y parvenir, le médicament devra en plus posséder des propriétés lui permettant de diffuser passivement à travers l'épiderme pour atteindre progressivement le lieu d'action. Le *diclofénac* est une des rares molécule à réunir toutes ces conditions. Ensuite, l'assimilation se fera plus ou moins vite en fonction de l'état de la peau et du type d'excipient utilisé. Après quelques heures à quelques jours, d'importantes concentrations d'anti-inflammatoire se retrouvent dans les structures (muscles, cartilages, articulation) proches du lieu d'application, alors que le passage dans la circulation sanguine est limité.

L'application locale d'anti-inflammatoire offre donc le double avantage d'agir de façon ciblée, tout en minimisant les effets secondaires liés à la prise d'anti-inflammatoires en comprimé. L'application locale peut en revanche irriter la peau ou la sensibiliser au soleil. Elle est la plupart du temps déconseillée chez les enfants.

L'info de Pharmacie Populaire

"ite parade"

La plupart des inflammations sont baptisée du nom de l'organe concerné auquel on ajoute le suffixe latin "ite". Ainsi, lorsque les sinus sont enflammés, on parle de sinusite, lorsque les méninges sont touchés, c'est une méningite, et si ce sont les tendons, une tendinite.

Mais la nomenclature médicale aime parfois compliquer les choses et renonce à appeler une inflammation de l'oreille "une oreillite". Connaissez-vous le nom des quelques inflammations courantes suivantes, qui se terminent aussi par « ite », mais dont le début est irrégulier ?

1. inflammation de la vessie ? 2. inflammation de l'oreille ?
3. inflammation d'une veine ? 4. inflammation des gencives ?
5. inflammation de l'estomac ? 6. inflammation du nez ?
7. inflammation de la paupière ?

Réponses : 1 = cystite, 2 = otite, 3 = phlébite, 4 = gingivite, 5 = gastrite, 6 = rhinite, 7 = blépharite

Avec double action
Soulage la douleur
Agit contre l'inflammation
En cas de maux de dos et de douleurs articulaires
L'offre de Pharmacie Populaire
Voltaren Dolo forte 25 mg Liquid Caps
Analgésique avec effet anti-inflammatoire et fébrifuge
10 capsules de gélatine molle
Voltaren Dolo Forte
11.90
au lieu de 14.85
Lisez la notice d'emballage
Novartis Consumer Health Suisse SA
Offre non cumulable avec d'autres avantages, valable jusqu'au 30 septembre 2014, jusqu'à épuisement des stocks.

La désaccoutumance au tabac

Vous avez décidé d'arrêter de fumer et vous voulez que cela ne reste pas au stade du vœu pieu ? Pour y parvenir, mettez toutes les chances de votre côté.

Etre fermement déterminé et savoir comment réussir une désaccoutumance sont des facteurs essentiels.

Dès que vous arrêtez de fumer, votre corps réclame de la nicotine, ce qui engendre des symptômes de sevrage. Ces derniers se manifestent lorsque le taux sanguin de nicotine baisse en dessous d'un certain niveau. Toutefois il est possible d'atténuer ces symptômes de sevrage en fournissant de la nicotine à l'organisme, ou d'autres médicaments, les premiers temps suivant l'arrêt du tabac.

Symptôme de sevrage ?

En arrêtant de fumer, vous pouvez ressentir des troubles (symptômes de sevrage) tels que le besoin impérieux de fumer, la prise de poids, l'irritabilité, la dépression, l'anxiété, les troubles de la concentration ou l'insomnie. Des médicaments peuvent atténuer, voire faire disparaître ces troubles, ce sont :

- Les substituts nicotiniques
- Le bupriopion (*Zyban*^{R})
- La varénicline (*Champix*^{R})
- L'homéopathie

Les substituts nicotiniques

Une synthèse de plus de 100 études a démontré que les substituts nicotiniques sont efficaces. Comparativement à un traitement factice (placebo), les traitements de substitution de la nicotine doublent vos chances d'arrêter de fumer! Ce n'est pas en soi une solution miraculeuse, la motivation et des stratégies pour éviter les rechutes doivent l'accompagner, mais ce type de traitement aide en soulageant les troubles causés par le manque de nicotine.

Les collaborateurs de Pharmacie Populaire ont été spécialement formés, grâce au programme **Vision Stop Tabac**, pour vous accompagner lors d'un sevrage tabagique. N'hésitez pas à leur demander conseils !

Vous trouverez de nombreuses autres informations sur : http://cipret.carrefouraddictions.ch/accueil-cipret.html

VISION STOP TABAC
L'aide au sevrage tabagique de ma pharmacie

uniquement chez Pharmacie Populaire

Un programme complet pour arrêter de fumer

• Un entretien et des conseils adaptés
• Un accompagnement personnalisé
• Une équipe spécialement formée

Pharmacie Populaire
Ma pharmacie

Vision stop tabac

Un programme complet pour arrêter de fumer

Votre santé est notre priorité. Le tabagisme est un fléau dont il est difficile de se défaire. Pour vous aider à vous en libérer, nous vous offrons un programme d'aide et d'accompagnement pour arrêter de fumer. Vous trouverez ce service dans tout les pharmacies du groupe **Pharmacie Populaire.**

C'est ensemble que nous allons :

1 *Identifier votre profil de fumeur*
2 *Analyser les résultats de vos tests*
3 *Convenir d'une stratégie d'arrêt*
4 *Choisir une thérapie adaptée*
5 *Consolider votre sevrage*

plus d'infos sur : www.pharmaciepopulaire.ch

Dites non aux nuits blanches !

Chaque soir vous vous retournez des heures dans votre lit en attendant le sommeil ? Si votre vie de tous les jours commence à en pâtir, vous devez agir. Rien ne justifie que vous vous laissiez dérober votre repos.

Si Morphée joue au capricieux et vous dote d'un sommeil de surface, essayez la phytothérapie.

Il arrive parfois que le sommeil nous quitte sans crier gare. Ces moments d'insomnie sont durs à traverser. On se tourne et se retourne dans le lit, cherchant ce qui ne vient pas. Evidemment, il y a eu de célèbres insomniaques tels que Churchill, Einstein et Napoléon, qui ont tout de même réalisé de grandes choses. Mais ce n'est pas une raison pour laisser filer ces heures précieuses à la régénération physique et mentale. La nuit apporte beaucoup de bienfaits dont une remise à niveau d'à peu près tout. Un bon dodo permet de redémarrer une journée avec de l'ardeur et de l'entrain. Si le repos vient à manquer ou se fait mal, c'est la qualité de vie et la santé qui en pâtissent. Voici donc quelques conseils pour retrouver le sommeil.

Voir où le bât blesse

Si votre sommeil laisse à désirer, commencez par faire un état des lieux de ce qui peut le troubler. Laissez au placard les excitants traditionnels tels que le café, le thé ou l'alcool. Contentez-vous d'un repas du soir léger, bannissez l'emploi du thym, du romarin et autres plantes aromatiques réputées stimulantes. Faites une promenade pour vous aérer avant d'aller vous coucher. Maîtrisez bien la température de votre

Procédez à quelques changements dans vos habitudes de coucher pour voir où se situe le problème.

chambre – ni trop chaude, ni trop froide –. Vérifiez le *feng shui* de la pièce, avec une bonne orientation du lit et des couleurs apaisantes. Procédez à des changements intuitifs pour voir une différence sur la qualité du repos.

Comme le yin et le yang

Si ces bons conseils n'ont pas d'action palpable, il faut se tourner vers des solutions soporifiques toutes faites. L'une d'elles peut provenir de médicaments phytothérapiques qui travaillent avec les principes actifs de végétaux, tels que, la valériane, une plante vigoureuse dont le principe apaisant se trouve dans la racine. Elle est recommandée en cas de troubles de l'endormissement et d'un sommeil agité. Egalement connu pour ses vertus apaisantes, le houblon apporte aussi un soulagement sédatif. A l'instar du yin et du yang, les deux plantes se complètent à la perfection pour faire enfin de votre nuit, un moment réparateur.

Fabienne WALDBURGER /Contenu & Cie

Avez-vous bien dormi ?

Valverde® Sommeil forte comprimés pelliculés –
une combinaison équilibrée de valériane et de cônes de houblon.
Une aide végétale en cas de

- troubles de l'endormissement et du sommeil
- sommeil agité

Convient également aux diabétiques.

Lisez la notice d'emballage.

Sidroga AG
4310 Rheinfelden

VALVERDE®
Médicaments phytothérapeutiques.

Des gélules qui pullulent

Si certaines propriétés des compléments alimentaires demeurent débattues, un usage consciencieux et bien dosé permet effectivement de combler d'éventuelles carences de manière efficace.

On peut tous prendre des compléments alimentaires.

VRAI & FAUX Vu l'individualité de chaque cas, le "oui" médical est recommandé, et particulièrement pour les femmes enceintes, les femmes qui allaitent, les fumeurs et les enfants, qui devraient éviter à tout prix de prendre des compléments alimentaires sans consultation. Veillez donc bien aux contre-indications !

Au rayon "complément alimentaire", on ne trouve que des vitamines.

FAUX Dans la grande famille des compléments alimentaires, il existe encore bien d'autres composants, tels les minéraux ou les oligo-éléments.

Mieux vaut éviter le surdosage.

VRAI Comme pour beaucoup de choses dans la vie, il faut consommer les compléments alimentaires avec modération ! En effet, cumul et surdose peuvent se traduire par un effet toxique sur l'organisme.

Il y a des risques d'interaction médicamenteuse avec des compléments alimentaires.

VRAI C'est bel et bien un danger. Attention surtout à l'association avec des traitements contre le cancer. Et ce n'est pas tout, car parfois, certains nutriments peuvent interférer avec d'autres ! C'est notamment le cas du magnésium et du calcium, qui, ingérés simultanément, annulent leurs effets positifs mutuels.

Une alimentation saine et équilibrée suffit.

VRAI & FAUX Tout ceci dépend de chacun. Pour certains, un régime équilibré couvre les besoins de l'organisme. Mais pour d'autres, il existe parfois des carences que l'alimentation ne peut pas combler d'elle-même, aussi saine soit-elle. Les compléments alimentaires se veulent donc plutôt comme un petit "plus" s'additionnant à une nutrition déjà équilibrée ou comme appoint de manques spécifiques.

Il faut éviter les compléments "multi".

FAUX Souvent, les actifs agissent en synergie, vous pouvez donc parfaitement opter pour des formules à nutriments multiples qui seront d'autant plus efficaces. A une seule condition: que les actifs soient compatibles entre eux.

Avec un comprimé multivitaminé, on se sent moins fatigué.

VRAI & FAUX Un produit qui contient une haute teneur en vitamine C vous donnera certainement un coup de peps. Mais ce n'est pas en une seule prise que vous ressentirez les résultats ! Si vous souffrez d'une carence, c'est alors seulement au bout d'une cure de plusieurs semaines doublée d'une révolution dans votre alimentation que vous retrouverez la forme perdue.

Astrid HERKENS /Contenu & Cie

Supradyn®
energy
Supradyn® energy
en cas de forte sollicitation
Préparation multivitaminée à haute dose pour répondre à un besoin accru en vitamines et en minéraux.
Veuillez lire la notice d'emballage.
Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich
www.supradynenergy.ch

Doloureuse cystite

La cystite est insidieuse : quand elle s'installe, il est difficile de la déloger de la vessie. Heureusement, des remèdes à base de plantes permettent de la prévenir.

Chaleur, piscine et champignons...

Envie continuelle d'uriner, brûlures à la vessie : la cystite est une infection douloureuse, qui touche particulièrement les femmes. En plus, c'est une récidiviste ! Après une première guérison, il est fréquent que l'infection revienne. Alors, que faire ? En cas de symptôme, il faut réagir rapidement, et ne pas hésiter à consulter. Pour prévenir la cystite, il existe aussi des moyens simples, comme de prendre des compléments alimentaires à base de canneberge. Cette baie rouge venue

Pour prévenir la cystite, il existe des moyens simples, comme de prendre des compléments alimentaires à base de canneberge.

d'Amérique contient un *flavonoïde* qui aide à contrer la bactérie. En sachet ou en gélule, elle est à prendre en prévention, ou dès que l'on ressent une gêne au niveau de la vessie. Ce remède à base de plantes n'est pas vraiment nouveau : il est connu des Amérindiens depuis des siècles !

D'où vient la cystite ?

La bactérie responsable de la cystite est une escherichia coli qui colonise naturellement le gros intestin. Si un contact se fait avec l'urètre, elle peut migrer vers la vessie et les problèmes commencent ! La proximité des orifices de l'anus et de l'urètre chez les femmes augmente la probabilité que la bactérie voyage, en particulier en cas de troubles tels que la diarrhée. Elles sont aussi plus exposées à la bactérie car leur canal de l'urètre est plus court à remonter que celui des hommes.

Antibiotique ou remède naturel ?

Lors d'une cystite, les médecins prescrivent d'ordinaire des antibiotiques. Or, certaines bactéries ont développé une résistance à leurs effets. Cependant, les baies de canneberge parviendraient à stopper ce type d'infections. Alors comment agit cette plante ? On a longtemps cru que c'était en acidifiant l'urine qu'elle délogeait les bactéries. Des recherches récentes montrent que c'est plutôt grâce aux *flavonoïdes* appelés *proanthocyanidines* qu'elle contient. Ceux-ci peuvent se fixer sur les bactéries *escherichia coli* et ainsi les empêcher d'adhérer aux cellules de la vessie. Sans point d'ancrage, elles sont éliminées lors de la miction ! Et pour diminuer le risque de rechute, il est conseillé de nettoyer l'organisme en buvant au moins 1.5 litre d'eau par jour. Une urine concentrée augmente, en effet, la probabilité que l'infection perdure ou revienne.

Tatiana TISSOT/Contenu & cie

Les bienfaits de la baie de
CRANBERRY pour votre
CONFORT URINAIRE

Distribué par : ARKO DIFFUSION S.A www.arkopharma.ch

Cys-control®
LA JUSTE DOSE POUR UNE AIDE EFFICACE
Arkopharma
Les PAC* de la cranberry peuvent contribuer au maintien du fonctionnement normal des voies urinaires
Cys-Control® Gélules

Boîtes de 20 et 60 gélules,
Existe également: en boîtes de 20 sachets, 20 ampoules, 20 gélules + ferments lactiques ou flacon de 280 ml.
36 mg PAC A* par jour
DMAC
*ProAnthoCyanidines de type A
CRANBERRY (*Vaccinium macrocarpon*), origine Amérique du Nord

Un mal de gencives soigné au naturel

Des gencives enflammées? Pensez à l'huile d'arbre à thé, un soin connu depuis des millénaires par les aborigènes d'Australie.

La gingivite est une infection à prendre très au sérieux. Dès les premiers saignements, il faut consulter un spécialiste et adopter des solutions de rinçage antibactériennes.

Des gencives en bonne santé sont à la base de l'hygiène bucco-dentaire. Ces tissus ont le rôle important de soutenir et de maintenir les dents. S'ils deviennent rouges, enflés ou que vous remarquez des saignements, c'est sans doute le signe d'une inflammation… Il faut alors réagir rapidement, et consulter un spécialiste. Ce dernier pourra vous prescrire des antibiotiques si la situation est grave.

Or, pour soigner la muqueuse buccale, il existe une alternative naturelle : des dentistes et des hygiénistes recommandent l'huile d'arbre à thé australien. Les préparations à base de ce concentré d'actifs presque miraculeux sont plébiscitées en médecine douce ! Les aborigènes connaissent d'ailleurs ses vertus depuis des millénaires.

Une gencive qui saigne, un signe à traiter rapidement

À quoi est due l'inflammation des gencives, aussi appelée gingivite ? La coupable est la plaque dentaire. Ce *biofilm* est formé d'un mélange de bactéries et de résidus d'aliments, qui devraient normalement être éliminés lors du brossage des dents, ce qui n'est pas systématiquement le cas.

À quoi est due l'inflammation des gencives, aussi appelée gingivite? La coupable est la plaque dentaire.

Aussi, la plaque cause deux problèmes majeurs dans la bouche. Premièrement, certaines bactéries qu'elle contient peuvent attaquer l'émail et provoquer la formation de caries. De plus, en provoquant des inflammations des gencives, la plaque peut aller jusqu'à résorber l'os autour des dents, grâce aux toxines libérées par les bactéries.

C'est un mal à prendre très au sérieux. Prudence donc en cas d'inflammation. Il faut réagir au plus vite et consulter un dentiste, pour ne pas risquer que la gingivite se transforme en parodontite. Cette maladie des gencives apparaît lorsque les bactéries de la bouche se multiplient dans les tissus de soutien des dents. Le risque est sévère : un décollage des gencives, et le besoin de recourir à des traitements chirurgicaux pour stabiliser la situation.

Un arbre bienfaiteur

Dès les premiers signes d'une infection, il faut se tourner vers des bains de bouche antiseptiques pour contrer la multiplication des bactéries en douceur. Une meilleure hygiène dentaire doit immédiatement être adoptée, pour que la cicatrisation des tissus soit possible. Le brossage doit aussi être adapté. Il est important de choisir une brosse à dents à soies souples pour ne pas blesser davantage les gencives endommagées. Pour rappel, les dentistes conseillent d'en changer tous les deux mois, à cause des bactéries qui peuvent s'y développer.

En cas d'inflammation gingivale, un rinçage antibactérien et naturel avec une préparation à base d'huile d'arbre à thé est toute indiquée.

En cas d'inflammation gingivale, un rinçage antibactérien et naturel avec une préparation à base d'huile d'arbre à thé est toute indiquée. Ce précieux liquide est extrait des feuilles d'un arbre australien, le melaleuca alternifolia. Grâce ses vertus anti-infectieuse, cicatrisante et antiseptique, cette huile essentielle est une championne pour soigner diverses affections. Elle prouve son intérêt dans le milieu des soins bucco-dentaires en agissant contre la formation de plaque dentaire, en éliminant les bactéries et en renforçant ainsi les gencives. On peut donc aussi l'utiliser en prévention.

Une bonne hygiène des dents et des gencives

Une tendance au laisser-aller dans le brossage peut conduire à ces maladies gingivales. La clef pour une hygiène irréprochable est d'effectuer un brossage au moins deux fois par jour, et de frotter délicatement les gencives et les dents durant trois minutes. La plaque est éliminée par le passage de la brosse, qui doit pouvoir se faufiler dans tous les endroits accessibles. Choisissez-la donc à petite tête. Pour compléter le nettoyage, l'utilisation de fil dentaire, de brossettes et d'autres accessoires reste indispensable. Trop souvent négligés, les espaces entre les dents représentent pourtant près de 40% de la surface à nettoyer ! Un bain de bouche complète efficacement cette routine, car il permet de nettoyer les endroits les plus inaccessibles en les rinçant. Et une dernière astuce pour des dents en bonne santé: optez pour un produit contenant du fluorure afin de durcir l'émail. Ainsi, il devient moins vulnérable face aux caries.

Tatiana TISSOT/Contenu & cie

Le conseil de Pharmacie Populaire

Hygiène dentaire: mode d'emploi

- Éviter de grignoter des aliments sucrés entre les repas.
- Se brosser les dents au moins **2 fois par jour** durant **3 minutes** avec une brosse à dents aux soies douces.
- Nettoyer aussi les espaces entre les dents, et utiliser des solutions de rinçage.
- Changer sa brosse à dents tous les deux à trois mois.
- Consulter si une douleur se fait ressentir sur une gencive, en cas de saignements ou de changement de couleur des tissus.

TEBODONT® à l'huile de l'arbre à thé
pour les soins bucco-dentaires optimaux

- soigne et fortifie les gencives
- offre une sensation de fraîcheur
- prévient la formation de plaque
- pour la prophylaxie de la carie
- testé cliniquement avec succès

250 ml au fluorure

vous convaincra également!

Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz www.wild-pharma.com

A l'assaut des problèmes de peau !

La peau est la vitrine qui nous représente. Afin qu'elle puisse conserver sa forme et son capital, il faut l'entretenir. Sachant qu'elle se renouvelle complètement tous les 40 jours en moyenne, si vous commencez tout de suite, vous pourrez faire peau neuve dans un peu plus d'un mois.

Un soin inapproprié de la peau peut avoir des conséquences déplaisantes, c'est pourquoi il est indispensable de s'en occuper convenablement.

Un organe multifonctionnel

Avec une surface totale allant de 1,5 à 2 mètres carrés, la peau est l'organe le plus exposé du corps. A elle seule, elle cumule une multitude de fonctions nécessaires à la survie. Elle agit comme une barrière qui protège l'organisme des agressions du milieu extérieur. Les organes internes se trouvent ainsi à l'abri de la chaleur, du froid, de l'humidité ou de la sécheresse. La peau assure également le maintien de la température corporelle. De plus, elle arrête les rayons UV et empêche les organes internes du corps humain d'être la cible d'infections.

Au niveau du visage, la peau est plus fine et plus fragile qu'ailleurs. N'étant pas protégée par des vêtements, elle subit facilement les agressions externes. Voilà pourquoi, il faut donc particulièrement la soigner et l'hydrater.

Un fonctionnement à niveaux

D'une épaisseur moyenne de 1,5 millimètres, la peau peut mesurer 0,4 millimètres au niveau du contour des yeux et jusqu'à 8 millimètres sur la plante des pieds. Bien qu'elle revêt une densité variable par endroit, la peau se compose toujours de trois couches :

- L'*épiderme*, peau superficielle, est en contact direct avec les éléments externes ;
- Le *derme*, couche interne, se trouve juste sous l'épiderme. C'est ici que se font les régulations ;
- Installé en profondeur, l'*hypoderme*, lui, permet de faire le lien entre le derme et les autres tissus. On évoque rarement cette dernière strate car elle ne partage pas les mêmes fonctions que les deux autres.

La kératine et le dessèchement cutané

L'épiderme contient plusieurs couches formées par des cellules dites « épithéliales ». Celle qui est la plus externe, la cornée, est composée de cellules contenant, entre autres, une grande quantité de kératine. Cette substance protéinée, résistante et souple à la fois, permet à la peau d'être protégée contre les agressions extérieures. Chaque jour, des millions de cellules se détachent et tombent, immédiatement remplacées par d'autres qui proviennent de la deuxième couche épithéliale. La perte de ces cellules, appelées squames, est connue sous le terme de desquamation.

Lorsqu'une partie de la peau est constamment sollicitée, elle réagit en produisant de plus en plus de kératine pour se protéger et s'épaissit. C'est ce qu'il se passe au niveau du talon par exemple. Ce phénomène existe partout et la peau du visage n'y échappe pas. A ce niveau-là, ce n'est bien évidemment pas dû à la marche, mais à une dérégulation de l'épiderme. Cette hyper kératinisation (ou kératose) rend la peau sèche et rugueuse, et, dans les cas extrêmes, lui donne un aspect en écailles. Pour y remédier, il est conseillé de la nourrir grâce à des produits contenant des acides de fruits (AHA). Ces derniers, kératorégulateurs et hydratants, favorisent le renouvellement des cellules en augmentant la desquamation.

Les kérorégulateurs permettent à la peau de se renouveler et de retrouver leur souplesse.

Le sébum, si cher à nos points noirs et boutons

Présent sur l'ensemble du corps, le poil est composé d'une racine (le follicule pileux) et de glandes sébacées. Ces dernières produisent un corps gras, le sébum. En temps normal, il permet de lubrifier le poil et de conserver l'imperméabilité de la peau. Il a également une fonction d'élimination des bactéries. Cependant, il arrive que le sébum soit sécrété en trop grande quantité. La peau revêt alors un aspect brillant: il s'agit de l'hyper séborrhée. En effet, les pores – trous minuscules situés à la surface de l'épiderme – se remplissent de sébum et se bouchent. On observe alors de petits points blancs sous la peau. Lorsque le sébum parvient à la surface de la peau, il entre en contact avec d'autres éléments et se transforme en comédon, plus communément appelé point noir.

Si cette sécrétion est vraiment élevée et qu'elle entraîne une obturation importante, des boutons apparaissent. Cette acné est due à la prolifération de bactéries, lesquelles, en se développant, provoquent une inflammation visible à la surface de la peau. Il est important de savoir que les boutons,

Une régulation du sébum aide à traiter les points noirs et les boutons.

points noirs et autres petits désordres superficiels ne sont pas le résultat d'une mauvaise hygiène. Par ailleurs, ils ne sont pas contagieux. Les causes sont plutôt à rechercher du côté du stress, de la pollution, de la prise de certains médicaments, des hormones (l'adolescence, la grossesse, les règles), du tabac ou encore de l'exposition au soleil sans protection. Ce dérèglement peut se traiter par une prise en charge des causes, mais également par des soins appropriés de la peau tels que l'utilisation, notamment, de produits à base de séborégulateurs.

Ladane AZERNOUR-BONNEFOY
/Contenu & Cie

EAU THERMALE
Avène
Boutons – points noirs – brillance
Cleanance
C'est notre choix!
Cleanance EXPERT
INNOVATION
ANTI-IMPERFECTIONS
Diolényl
Diminution significative de toutes les imperfections*
* Etude réalisée sur 38 sujets - 2 applications par jour pendant 6 semaines - Diminution des points noirs et des boutons blancs.
Laboratoires dermatologiques Avène PARIS
Pierre Fabre

Le conseil de Pharmacie Populaire

Du bon usage des produits de soin

S'il est vrai que la peau du visage doit être particulièrement choyée, il ne faut pas utiliser n'importe quel produit. Choisissez-les non décapants, doux et surtout hydratants. Oubliez la légende urbaine insinuant que certaines catégories de peaux (grasses par exemple) n'ont pas besoin d'hydratation. Tous les épidermes doivent être quotidiennement et généreusement hydratés. Voici donc quelques conseils pour optimiser ce geste :

- Quel que soit le soin utilisé, veiller à avoir les mains propres avant de l'appliquer ;
- Pour commencer, se laver soigneusement le visage à l'eau tiède avec un gel nettoyant adéquat ou un pain dermatologique (sans savon). Si l'eau de votre domicile est trop calcaire, vous pouvez en adoucir les effets en vaporisant de l'eau thermale ;
- Pour un séchage délicat, utiliser de préférence un linge doux et bien sec. Tapoter légèrement pour bien absorber les gouttelettes d'eau ;
- Pour terminer, appliquer une crème ou un gel correspondant à votre type de peau. Lire les précautions d'emploi, en effet certaines crèmes ne doivent pas être appliquées au niveau du contour des yeux ou de la bouche. Les produits contenant des actifs kératolytiques, séborégulateurs et hydratants sont particulièrement recommandés pour les petits soucis de *kératose* ou d'*hyperséborrhée*. Leur action combinée permet aux couches superficielles de l'épiderme de se renouveler sainement, et, petit à petit, de retrouver une belle peau.

Après la baignade, se remettre dans le bain

Notre Pharmacien vous répond

En septembre, écoliers et enseignants sont traditionnellement sur le devant de la scène. Mais en réalité, le stress induit par le démarrage d'un nouveau cycle touche, d'une manière ou d'une autre, la majorité de la population.

Retrouver son rythme de croisière

La perspective des dossiers urgents, des réunions qui s'enchaînent ou du tempo intensif, entraîne bien souvent un petit coup de blues, même chez les professionnels aguerris. Voici trois suggestions simples pour aider à mieux passer le cap :

1 *Reprendre en douceur :* tout ne doit pas être réglé le premier jour. Selon un dicton, "ce qui est urgent n'est pas important et ce qui est important n'est pas urgent". À vous d'établir des priorités.

2 *Equilibrer vie privée et professionnelle :* les vacances sont terminées mais ce n'est pas une raison pour renoncer à organiser des moments de détente avec sa famille ou ses amis.

3 *Prendre soin de soi*: c'est par exemple le moment de revitaliser peau et chevelure, mises à mal par les rayons UV, le chlore et le sel. Vous trouverez en pharmacie de nombreux produits dermo-cosmétiques régénérants adaptés à la situation.

La première rentrée scolaire

On le sait bien : ce sont souvent les parents qui sont les plus inquiets. Mais quand même, pour les touts petits, c'est un événement forcément générateur d'anxiété: séparation, nouveauté, inconnu. C'est bien sûr un peu plus facile si l'enfant a déjà été socialisé précédemment (crèche, jardin d'enfant). En tout cas, aller repérer les lieux quelques temps avant la rentrée et expliquer au futur écolier le déroulement d'une journée le rassurera sans aucun doute.

Toutous et gros minets

Eh oui ! Même les animaux de compagnie sont des victimes potentielles de l'angoisse de la rentrée. Car eux aussi ont bénéficié d'un traitement de faveur pendant l'été : ballades, caresses, jeux, attention familiale. Et voici que sans crier gare, ils se retrouvent seuls à la maison de longues heures durant. Sensibles aux changements d'habitudes, nos amies les bêtes ne s'abstiendront pas de communiquer leur mécontentement de diverses manières : pipi sur le tapis, aboiements, gémissements, griffures. Inutile de les punir. Jouets, visites et promenades régleront le problème en évitant que leurs journées ne s'écoulent trop lentement.

Denis Köstenbaum
Pharmacien responsable
Pharmacie Populaire «Plainpalais»

Qu'est-ce que le Jeûne genevois ?

Le Jeûne genevois est bientôt là. En septembre, ce sympathique jour chômé nous tend les bras et permet une suite bienvenue à la pause estivale. Cette exception toute locale reste à connaître pour l'apprécier davantage.

On a parfois tendance à oublier le Jeûne genevois, tellement la date tombe comme un cheveu dans la soupe. Le jour se glisse souvent subrepticement dans les agendas et reste une spécialité toute locale. Pour bien s'en rappeler, il faut savoir que le Jeûne genevois tombe chaque anné le jeudi qui suit le premier dimanche de septembre. Voilà la règle à appliquer religieusement, sans oublier une pensée émue pour la République de Genève, qui l'a officiellement rendu férié le 8 janvier 1966.

Genferei

L'histoire du Jeûne genevois puise ses origines dans la religion chrétienne : ne pas ou peu manger est un acte sain. D'abord instauré sous forme de journée de solidarité à Genève au XVI[ème] siècle – eu égard aux massacres religieux –, le jeûne annuel de septembre devient commun aux cantons protestants d'abord, avant de rallier les cantons catholiques. L'occupation napoléonienne (1798 – 1813) sonne son glas. Le jour du 8 septembre est alors aboli et déplacé vers un jeûne fédéral, le troisième dimanche de septembre. La cité de Calvin joue les irréductibles et conserve son exception dans un réflexe identitaire. Le Jeûne genevois a donc été gagné de haute lutte en résistant à l'incorrigible voisin français.

Une tarte qui ne compte pas pour des prunes

La date inscrite dans tout bon calendrier perdrait beaucoup de son attrait sans la fameuse tartre aux pruneaux qui se déguste durant ce jour depuis des siècles. Quel rôle vient-elle jouer ? Tout simplement ce dessert était historiquement le met principal durant le jeûne. Le rituel voulait que l'on consente à manger un minimum pour accompagner la pratique religieuse. C'était l'unique plat autorisé à se mettre sous la dent. Par ailleurs, des détails sombrement logistiques l'expliquent aussi. A cette époque, durant la journée du jeûne, le marché était fermé, tout comme les auberges et autres points de ravitaillement. Il fallait donc préparer quelque chose la veille en vue d'assister au culte du lendemain. Notons aussi que c'est le fruit de saison par excellence de la région, car à l'époque, on consommait «local».

Aujourd'hui, la savoureuse tarte aux pruneaux continue à trôner sur les tables, parée de son inimitable couleur bleu-violet foncée, toute chargée d'histoire et de symbole.

Fabienne WALDBURGER
/Contenu & Cie

Dans chaque quartier, votre Pharmacie Populaire

CAROUGE
13 **Carouge** Av. Cardinal-Mermillod 36
Tél. 022 318 69 13
11 **Epinettes** Rue des Epinettes 20
Tél. 022 318 69 11

CENTRE VILLE
1 **Cité** Rue de la Confédération 3
Tél. 022 318 69 01
2 **Grosclaude** Cours de Rive 2 ●
Tél. 022 819 01 01

CHARMILLES
6 **Charmilles** Place des Charmilles 1-3
Tél. 022 318 69 06

CHÊNE-BOURG
10 **Trois-Chêne** Rte de Genève 33 ●
Tél. 022 318 69 10

FLORISSANT
16 **Tranchées** Blvd des Tranchées 24
Tél. 022 318 69 16

GRADELLE
15 **Gradelle** Av. des Cavaliers 1
Tél. 022 318 69 15

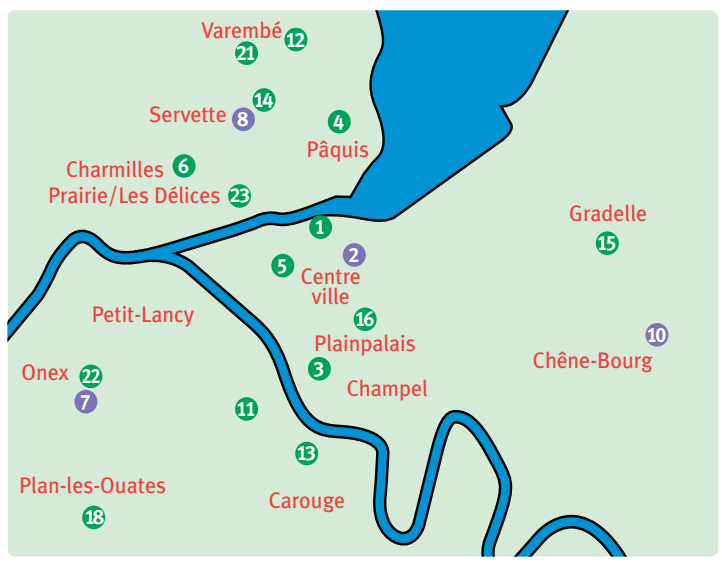
GRAND-PRÉ
14 **Grottes & Beaulieu** Rue Carteret 42
Tél. 022 318 69 14

PÂQUIS
4 **Navigation** Rue de la Navigation 1, angle rue des Pâquis
Tél. 022 318 69 04

PETIT-LANCY/ONEX
7 **Petit-Lancy/Onex**
Rue des Bossons 88A ●
Tél. 022 318 69 07
22 **Caroll** Ch. de la Caroline 18A
Tél. 022 792 86 66

PLAINPALAIS
5 **Mail** Av. du Mail 2
Tél. 022 318 69 05
3 **Plainpalais** Rue de Carouge 55 ●
Tél. 022 318 69 03

● avec parfumerie



PLAN-LES-OUATES
18 **Plan-les-Ouates**
Route de Saint-Julien 176
Tél. 022 318 69 18

PRAIRIE/LES DÉLICES
23 **Voltaire**
Rue Voltaire 30
Tél. 022 344 73 80

SERVETTE
8 **Drugstore Rive Droite**
Rue de la Servette 81-83 ●
Tél. 022 318 69 08

VAREMBÉ
21 **Colombettes** Ch. des Colombettes 1
Tél. 022 318 69 21
12 **Varembé** Rue Montbrillant 67
Tél. 022 318 69 12

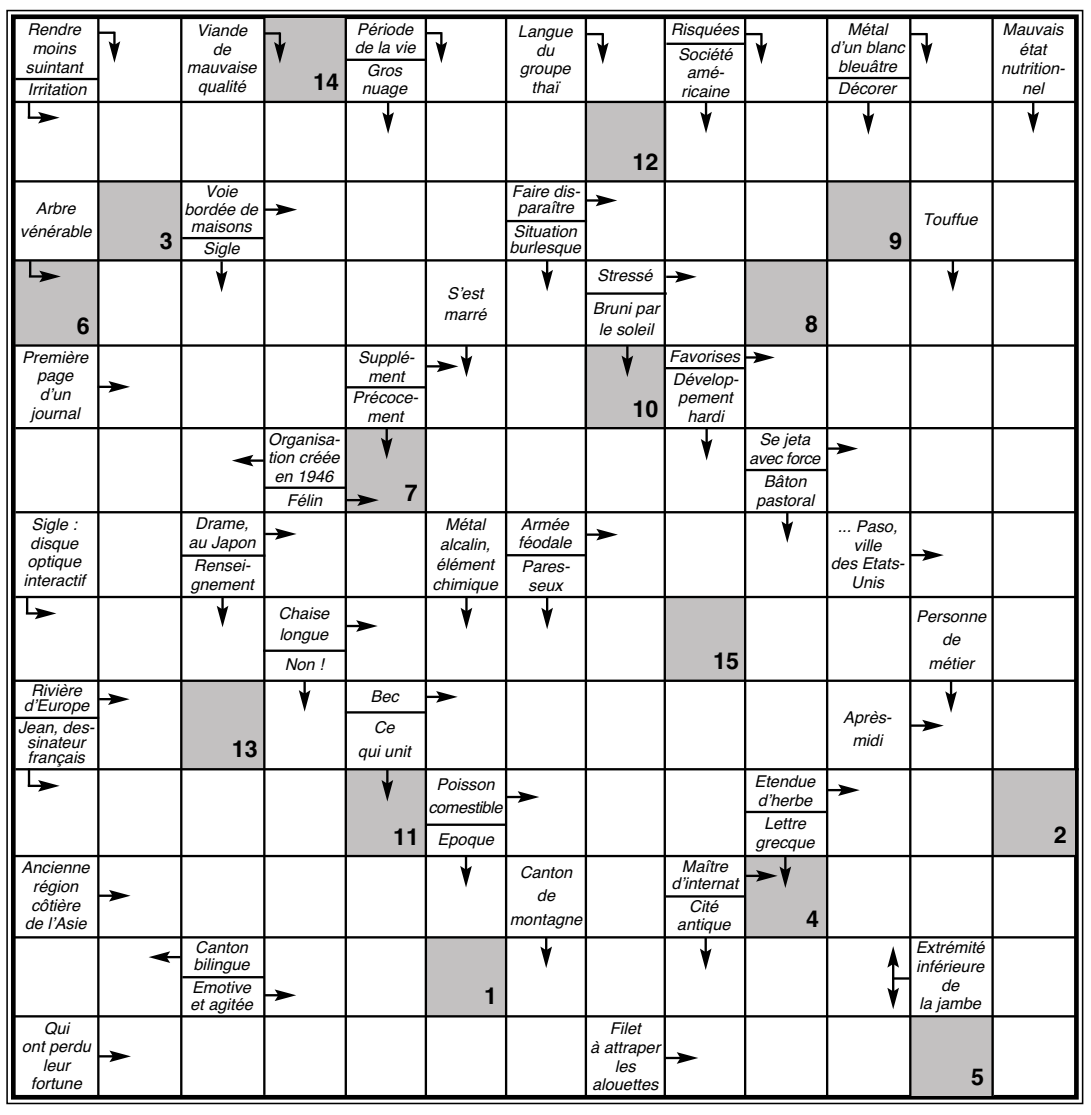
Pharmacie Populaire est certifiée **ISO 9001:2008**

Objectif Santé
Pharmacie Populaire

N°20 Septembre 2014

Editeur :
Pharmacie Populaire, rue Carteret 42, case postale 160, 1211 Genève 7.
Tél : 022 918 09 00, **fax :** 022 918 09 30, www.pharmaciepopulaire.ch
e-mail :
objectifsante@pharmaciepopulaire.ch
Rédacteur responsable :
Eric Bardone
Rédacteurs :
Ladane AZERNOUR-BONNEFOY, Astrid HERKENS, Tatiana TISSOT et Fabienne WALDBURGER/Contenu & Cie
Denis Köstenbaum / Pharmacie Populaire
Ralph Briner / Étudiant en médecine
Maquette :
synthese, Lausanne, www.synthese.ch
Impression : CIE centre d'impression SA
Tirage :80'000 ex.

une publication
Pharmacie Populaire



1	2	3	4	5	6	7	8	9	les cheveux	10	11	12	13	14	15

Soins des cheveux: 6 conseils pour la rentrée

1. Surveillez votre régime alimentaire
2. Halte au stress !
3. Stop au tabac
4. Un peu de sport
5. Massez vos cheveux
6. Savoir choisir et faire son shampooing
   - Ne pas lésiner sur le prix
   - Ne pas lésiner sur le rinçage
   - Ne faire qu'un shampooing : le premier lave, le second décape.

Pharmacie Populaire
Ma pharmacie